

Veranstalter:
Seniorenbüro Schwerin

Träger:
Landesring M/V des
Deutschen Seniorenrings e. V.

Senioren-Akademie Schwerin

Impressum:

Senioren - Akademie Schwerin



Geschäftsstelle: *Seniorenbüro Schwerin*

Seniorenbüro Schwerin

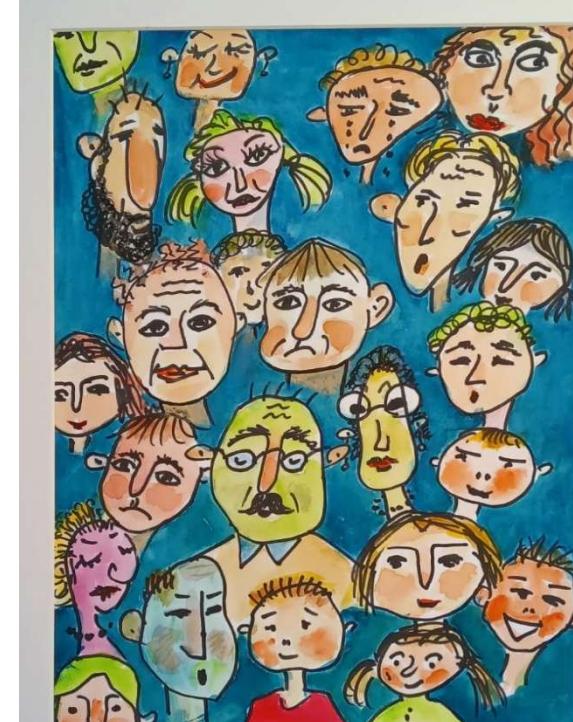
Träger: Landesring Mecklenburg – Vorpommern des Deutschen
Seniorenrings e. V.

Wismarsche Str. 144
19053 Schwerin

Telefon: (0385) 5 57 49 62

E - Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Internet: www.seniorenbuero-schwerin.de



© Elfriede Koska, Kursteilnehmerin „Wir malen weiter“

Aktiv im Alter Programm 1. Semester 2026

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie den Weg zu unseren Angeboten in der Senioren-Akademie, im Soziokulturellen Zentrum und im Seniorenbüro Schwerin gefunden haben.

Unser Programm richtet sich an Menschen, die Wert auf lebenslanges Lernen, Kommunikation und Begegnung legen.

Unser Ziel ist, Ihnen vielseitige Möglichkeiten in Bildung, Kultur, Freizeit, Bewegung, Medienkompetenz und ehrenamtliches Engagement zu bieten, in denen Sie Neues entdecken, vorhandene Interessen vertiefen und neue Kontakte knüpfen können. Bildungsangebote fördern neugieriges Lernen, kulturelle Veranstaltungen bereichern den Horizont, abwechslungsreiche Freizeit- und Bewegungsangebote stärken Gesundheit und Lebensfreude, und der Umgang mit Medien unterstützt eigenständiges Handeln im Alltag. Durch Engagement gestalten Sie aktiv Ihre Umgebung mit und tragen zu einer lebendigen Gemeinschaft bei. Alle Angebote sind so gestaltet, dass Sie freiwillig mitmachen, in Ihrem Tempo und nach Ihren individuellen Bedürfnissen. Unsere Kurs- und Gruppenleiter stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Wir laden Sie herzlich ein, aktiv teilzunehmen und Ihre Ideen einzubringen. Ob kurzes Feedback, eigene Vorschläge für neue Veranstaltungen, Mitarbeit in Projekten oder ehrenamtliches Engagement – Ihre Erfahrungen und Perspektiven bereichern unser Programm.

Sie können sich jederzeit anmelden, an Kursen oder Veranstaltungen teilnehmen oder sich in Arbeitsgruppen, Freiwilligenteams und Projekten einbringen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei Veranstaltungen, Kursen, Projekten und Aktivitäten begrüßen zu dürfen – und gemeinsam bereichernde Momente zu erleben.

Die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros Schwerin



In eigener Sache

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir werden aus öffentlichen Mitteln des Landes und der Kommune gefördert. Das ermöglicht uns nur die Grundfinanzierung der Honorar- und Sachkosten für die Einrichtung. **Spenden zur Unterstützung der inhaltlichen Gruppen- und Projektarbeit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind uns deshalb jederzeit willkommen!**

Wir bitten um Überweisung Ihrer Spende auf:

Kontoinhaber:

Landesring Mecklenburg -Vorpommern des Deutschen Seniorenrings e.V.

Geldinstitut: Deutsche Bank

IBAN: DE56130700240312362701

BIC(SWIFT) DEUTDEDDBROS

Selbstverständlich stellen wir Ihnen dafür eine Spendenbescheinigung aus!

**Die Vorstandsmitglieder
Landesring M/V des Deutschen Seniorenrings e.V.**

3. Wunschgroßeltern gesucht

Sie haben Zeit, ein Herz und Freude am Zusammensein mit Kindern?
Dann werden Sie Wunsch-Oma, Wunsch-Opa oder Wunschgroßeltern!



Wir vermitteln zwischen kinderlieben Senioren und jungen Familien.
Wir begleiten Sie in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit und bieten
Familienanschluss sowie Versicherungsschutz!

Interesse geweckt?

Rufen Sie uns an unter 0385 5574962 und
vereinbaren einen Gesprächstermin mit uns!
Wir freuen uns auf Sie!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Was Sie wissen sollten / Datenschutz	4
Teilnahmebedingungen / Veranstaltungshinweise	5
Leistungsinhalt / Zahlungsbedingungen	6
Servicetipp	7

1. Kurse und Aktivgruppen

Besser informiert – Gespräche über Politik, Wirtschaft und Soziales	8/9
Literatur, Kunst und Kultur	
* Klassische Literatur – Streifzüge durch die Literatur	10/11
* Kurs „Gemeinsam malen“	12
* TV – Gruppe „METRONOM“	13
* Mode und Kosmetik ab 60 / Mut zum eigenen Typ	14
* Theatergruppe „Vorhang auf“	15
Instrumentalgruppe Folk&Fun/IG: Kunst- und Kultur	16
Fitnessgymnastik ab 60	17
Gedächtnistraining	18
NEU: Bunte Runde	19
NEU: Bridgekurs / Mein Leben auf Papier	20
Reisepartner	21
NEU: Kreatives Gestalten	22
Erlebniswanderung	23
NEU: Blätterrauschen & Kaffeeklatsch	24
Englischkurse - Konversation für Fortgeschrittene	25
Niederdeutscher Zirkel	26
Französischkurs	27

2. Kurse -Digital Kompass Standort Schwerin

NEU: Digitales am Donnerstag: Mediensprechstunde / Digitalcafé	28 /29
PC- und Internetkurse	30
Handykurse – Einmaleins Bedienung Handy/Tablet	31

3. Gesprächs- und Interessengruppen

Interessengruppe: Foto	32
IG: Digi – Fotoclub	33
IG: Lach-mit-Gruppe	34
IG: Videogruppe „Graue Adler“ / IG: Kartenspielen mit Uschi	35
Kennlernnachmittag im Kontaktcafé	36
Interessengruppe: Singen mit Raphaela / Interessengruppe: Skat	37
Interessengruppe: Lebensfreude für Singles	38
Interessengruppe Schach	39
Interessengruppe Motorradfreunde / IG: Dreiradtandem	40
Interessengruppe Hardanger - Stickerei	41
4. Landesprojekt „Weiterbildung älterer Menschen ...“	42-46

5. Projekte, Sonderveranstaltungen

5. 1. Ehrenamtsbörse – „Stellenmarkt für Ehrenamtliche“	47-48
5. 2. Qualifizierung von Senioren-Technik-Botschaftern	49
5.3. Landesweite EFI-Fachtagungen	50
5.4. AG „Altenarbeit“	51
6. Informationen zu Projekten des Seniorenbüros Schwerin	52-54
Alltagsbegleiter / Familienpaten / Wunschgroßeltern	

Was Sie wissen sollten

Bereits seit 1995 ist die Senioren - Akademie Schwerin unter dem Motto „Aktiv im Alter“ ein Projekt des Seniorenbüros Schwerin. Ältere übernehmen hier die Funktion des Lehrenden und Lernenden. Alle Kursleiter sind Fachkräfte im Ruhestand, die wöchentlich, vierzehntägig oder monatlich die Veranstaltungen für andere ältere Menschen und Interessierte durchführen. In den Kurs- und Gruppenleitern finden Sie kompetente Gesprächspartner, die Ihre Anregungen für die weitere Gestaltung des Kursprogramms gern entgegennehmen. Bildung steigert auch im Alter die Lebensqualität, geistige Fitness und bietet die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen. In dem breit gefächerten Kursangebot der Senioren-Akademie wird auf Gruppenzusammenhalt großen Wert gelegt.

Projekträger:

Landesring M/V des Deutschen Seniorenringes e. V.

Projektrealisierung:

Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum

Projektförderung durch:

- Ministerium für Wissenschaft, Kultur, Bundes- und Europaangelegenheiten
- Stadtverwaltung Schwerin, Fachdienst Soziales

Datenschutz

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die EU-Datenschutzgrundverordnung (EDSGV) ist seit 2018 in Kraft. Wir möchten Sie in diesem Zusammenhang darüber informieren, dass wir für die Organisation und Durchführung unseres Kurs- und Veranstaltungsprogramms sowie der Projekte, die aus öffentlichen Zuwendungen gefördert werden, darauf angewiesen sind, die folgenden personenbezogenen Daten (Name, Anschrift und die Telefon - Nr. bzw. Mail) der Teilnehmer zu erfassen. Ihre Daten behandeln wir dabei vertraulich im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Mit der Anmeldung gehen wir von Ihrer Zustimmung und Einwilligung zur Nutzung und Speicherung aus. Sie haben jederzeit ein Recht auf Auskunft, Berichtigung, Sperrung und Löschung Ihrer Daten. Den Widerruf senden Sie per Mail an: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de Wir werden Ihre personenbezogenen Daten dann unverzüglich aus unserem System löschen.

2. Projekt „Familienpaten“



Seit 2009 koordiniert das Seniorenbüro Schwerin mit einem ehrenamtlichen Team das Schweriner Bündnis für Familie. Die 40 Bündnispartner*innen mischen sich überall dort ein, wo es um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie geht. Und sie sind überall dort vertreten, wo es um Familien geht. Sie denken mit, sie machen mit und entwickeln Ideen und Lösungen.

Ein Projekt zur Unterstützung der Familien im Alltag sind die „Familienpatenschaften“.

Es ist ein Angebot für Familien, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden. Die Familienpaten unterstützen Familien auf partnerschaftlicher Ebene bei der Alltagsbewältigung. Sie stehen den Familienmitgliedern als Ansprechpartner, Freund, Helfer und Vertrauensperson zur Seite.

Wir suchen ehrenamtliche Familienpatinnen und -paten und freuen uns auf zuverlässige Menschen mit Engagement, Einfühlungsvermögen und Toleranz.

Sie begleiten Familien für eine gewisse Zeit in konkreten Alltagsfragen, z. B. in den Bereichen Freizeit, Erziehung, Haushalt, Vereinbarung von Beruf und Familie etc.

Für diese Aufgabe erhalten Sie ein praxisbezogenes Fortbildungs- und Begleitangebot.

Weitere Informationen unter www.familie-in-schwerin.de sowie im Projektfilm

Link: <https://youtu.be/8bSb6falsNc> oder QR-Code nutzen



Interesse geweckt – dann vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin oder nutzen die wöchentliche Beratungszeit, donnerstags, 14.00-16.00 Uhr im Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144, Tel.: 0385 5574962

6. Hinweise und Informationen zu weiteren Veranstaltungen

Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum

Träger: Landesring Mecklenburg - Vorpommern des Deutschen Seniorenrings e. V.
Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin
Telefon: (0385) 5 57 49 62
E - Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Das Seniorenbüro gibt nachfolgend einige Informationen über weitere Projekte:



1. Projekt „Alltagsbegleiter“

Alltagsbegleiter stehen älteren Menschen in unserer Stadt in unterschiedlichen Situationen des Lebens zur Seite.

Sie kommen in die Häuslichkeit und haben Zeit für

- Besuche und Gespräche sowie Begleitung
- kleine Erledigungen bei Krankheit oder nach Krankenhausaufenthalt
- gemeinsame Spaziergänge
- Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags nach Umzug, Krankheit, Trauer u. ä.

Die Alltagsbegleiter sind eine sinnvolle Ergänzung zu den Angeboten des Gesundheits- und Sozialdienstes sowie der ambulanten Hilfsangebote.

Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen und unterstützen Sie gern mit



einem „Alltagsbegleiter“.

Rufen Sie die Vermittlungsstelle an: ☎ 0385 - 5574962 oder
mailen Sie uns einfach Ihr Anliegen:

Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Teilnahmebedingungen

Die Veranstaltungen richten sich nicht nur an Seniorinnen und Senioren, sondern auch an alle Interessierte.

Eine altersgemäße Beschränkung gibt es nicht.

Abitur und Hochschulabschlüsse sind nicht gefordert.

Jeder, der sich fit genug fühlt, über ein Semester zu folgen, kann teilnehmen. Wichtig ist die Bereitschaft, sich intensiv mit den Inhalten der Lehrveranstaltungen zu beschäftigen und sich entsprechend auf Seminare und Vorlesungen vorzubereiten.

Anmeldungen

Für das 1. Semester 2026 können Sie sich in der Geschäftsstelle der Senioren – Akademie oder per Mail anmelden:

Seniorenbüro Schwerin
Wismarsche Str. 144
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 5 57 49 62 / 66

Homepage: www.seniorenbuero-schwerin.de

E - Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

!- WICHTIG:

- Auch spätere Anmeldungen sind für einige Kurse noch möglich!!
- Die Anmeldung kann schriftlich oder telefonisch erfolgen!
- **Mit der Anmeldung ist die Teilnehmergebühr fällig!**
- Nur Anmeldungen vor Semesterbeginn sichern die Durchführung der Veranstaltungen!

Veranstaltungshinweise

In den Räumen des Seniorenbüros Schwerin / Soziokulturellen Zentrums Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin finden alle Vorlesungsreihen, Kurse und Workshops statt.

Sollten bei einer Veranstaltung unvorhersehbare betriebliche Probleme auftreten, kann die Senioren - Akademie die Veranstaltung an einem anderen Ort bzw. in einem anderen Raum durchführen.

Leistungsinhalt /Zahlungsbedingungen

Die zu zahlende Kursgebühr entnehmen Sie bitte dem Programmheft.

Für alle Kurse, Veranstaltungsreihen etc. ist eine **Festgebühr zu entrichten**, diese ist gekennzeichnet mit dem Hinweis

„**Festgebühr/Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!**“

⇒ **Die Kursgebühren sind vor Semester- bzw. Veranstaltungsbeginn zu entrichten!**

① WICHTIG: Zahlungsmöglichkeiten:

Nur noch per **Überweisung** unter Angabe der Kurs – Nummer und des Namens möglich:

Kontoinhaber: Landesring Mecklenburg-Vorpommern des Deutschen Seniorenringes e.V.

Geldinstitut: Deutsche Bank

IBAN: DE 83 1307 0024 0312 3627 00

BIC (SWIFT) DEUTDEDBROS

Stichwort: Kurs – Nr. / Name, Vorname

Hinweis:

Bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl oder aus anderen wichtigen Gründen kann die Senioren – Akademie die Veranstaltung absagen.

➤ Bitte beachten:

Bereits geleistete Zahlungen können nur bei Absage des gesamten Kurses erstattet werden!

5. 4. AG „Altenarbeit“ – Koordination und Leitung

Die AG „Altenarbeit“ versteht sich als Netzwerk zur Gestaltung einer aktiven Altenarbeit in der Kommune. Ihr gehören inzwischen 19 haupt- und ehrenamtliche Vertreter von Vereinen, Verbänden, Einrichtungen und Initiativen an. Die Leitung und Koordination erfolgt durch das Seniorenbüro Schwerin.

Wir arbeiten vor allem inhaltlich zusammen, organisieren thematische Gesprächsrunden für die Mitglieder sowie Veranstaltungen für ältere Bürger Schwerins.

Unsere Schwerpunkte sind

- Vernetzung und Koordination der Angebote
- Kooperation – gemeinsame Aktionen und Initiativen
- Netzwerk zur Einforderung der Interessen der Älteren gegenüber Stadtverwaltung und –vertretung
- Weiterbildung für Haupt- und Ehrenamtliche

Neue Mitglieder, die sich in der kommunalen Seniorenarbeit engagieren möchten, sind jederzeit willkommen.

Die Mitglieder der AG „Altenarbeit“ treffen sich nach einem Jahresarbeitsplan zu thematischen Gesprächsrunden, Erfahrungsaustausch und Aktionen.

Kontakt:

AG „Altenarbeit in der Landeshauptstadt Schwerin“

Leitung: Seniorenbüro Schwerin

Wismarsche Str 144,

19053 Schwerin

Tel: 0385 / 557 49 62

Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

5. 3. Landesweite Fortbildungsveranstaltungen M-V

Der Projekt- und Bildungsträger in M-V, der Landesring M/V des Deutschen Seniorenrings e. V., führt im Rahmen des Landesprojektes „Weiterbildung älterer Menschen für bürgerliches Engagement als seniorTrainer*innen sowie deren fachliche Begleitung durch Agenturen“ landesweite Fortbildungsveranstaltungen für die bereits ausgebildeten seniorTrainer*innen durch.



25.09.2025, Landesweite EFI-Fachtagung in Schwerin

Landesweite Fachtagungen für EFI-Akteure in M-V

07. Mai 2026, 10.30 – 16.00 Uhr, InterCityHotel Schwerin

„Auf uns kommt es an - Altersbilder neu denken,
Diskriminierung stoppen“

05. November 2026, 10.30 – 16.00 Uhr, InterCityHotel

Schwerin

„Vereint gegen Einsamkeit und Isolation“

Weitere Informationen zu Qualifizierungsprogrammen für Ältere sowie für Haupt- und Ehrenamtliche erhalten Sie im Internet

www.seniorenring-mv.de oder

über den **Bildungsträger in M-V:**

Landesring M/V des Deutschen Seniorenrings e. V.

Wismarsche Str. 144

19053 Schwerin

Tel.: 0385 - 5574962

E- Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Servicetipp



Sie möchten nicht alleine ins Theater, Museum oder Konzert gehen und wünschen sich eine Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen?

Das Seniorenbüro Schwerin vermittelt ehrenamtliche **KULTUR**begleiter!

Vermittlungsanfragen unter Telefon: 0385 – 5574962!

Kurse und Aktivgruppen

Kurs - Nr. 01: Besser informiert – Gespräche über Politik, Wirtschaft und Soziales

Unsere Gesellschaft wird sich aufgrund der demografischen Entwicklung verändern und neue Dimensionen, neue Lebensstile sowie neue Handlungsfelder eröffnen. Veränderungsprozesse in unserer Gesellschaft müssen verständlich und nachvollziehbar sein und auch den Älteren die Möglichkeit der Mitgestaltung und Partizipation geben.

Die Vorlesungen nutzen wir, um Zusammenhänge in Politik, Wirtschaft und Soziales besser zu verstehen, um öffentlichkeitswirksam auf Probleme aufmerksam zu machen.

Montag

19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 04.03. (Mittwoch),
09.03., 16.03., 25.03. (Mittwoch), 30.03., 13.04., 20.04., 04.05.,
11.05. und 18.05.2026

19.01.2026 Stolz auf künstlerische Vielfalt

Referent: Hans-Georg Wegner, Generalintendant und Geschäftsführer des Mecklenburgischen Staatstheaters

26.01.2026 Friedenspolitik, Zukunftssicherheit, soziale Gerechtigkeit

Vertreter BSW- Landesverband MV

02.02.2026 Internetkriminalität

Referent: Steffen Salow, Präventionsberater, Polizeiinspektion Schwerin

09.02.2026 Literarische Impressionen

Referentin: Sabine Wurm, Stadtbibliothek Schwerin
Treffpunkt: 13.00 Uhr, Stadtbibliothek Schwerin, Klöresgang

16.02.2026 Krisen, Krieg und Katastrophen

Referent: Martin Branitz, Landeshauptstadt, Fachdienst Feuerwehr und Rettungsdienst

23.02.2026 Politik in MV – Was gilt es, in den Blick zu nehmen?

Referentin: Christine Klingohr, SPD- Landtagsfraktion MV

04.03.2026 Staatliches Museum – Highlights der Schweriner Mittwoch Sammlung (Führung mit Praxis)

Treffpunkt: 13.00 Uhr im Staatlichen Museum, Am Alten Garten

09.03.2026 Vortrag: Hexenverfolgung in Schwerin

Referentin: Doris Norek, Gästeführerin

5. 2. Qualifizierung von Senioren-Technik-Botschaftern



Seniorenbüro Schwerin bietet Qualifizierung zum Senioren-Technikbotschafter

Immer mehr ältere Menschen bedienen sich digitaler Medien zur Alltagsorganisation, Kommunikation und Unterhaltung oder würden dies gerne tun. Oftmals scheuen sie sich jedoch, die neuen Technologien und medialen Angebote zu nutzen. Dabei können sogenannte „SilverSurfer“ Hilfe und Unterstützung geben. **Die Silver Surfer helfen ehrenamtlich bei Fragen und Problemen rund um das Thema Smartphone & Tablet und werden in intensiven Schulungen auf ihren Einsatz vorbereitet.**

Die fünfjährige Qualifizierung, die vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Sport gefördert wird, richtet sich an ehrenamtlich engagierte Menschen, die älteren Mitmenschen die Chancen des Internets näherbringen möchten.

Für die Qualifizierung suchen wir Interessenten, die bereits Grundlagenwissen und praktische Erfahrungen zur Nutzung des Internets im Alltag und im Umgang mit Smartphone, Tablet & Co haben.

Die künftigen Multiplikatoren sollten selbst eine positive Technik-einstellung mitbringen und durch eigenes Engagement zeigen, dass „Technik-Lernen“ im Alter möglich ist, Spaß macht sowie den Alltag bereichern kann. Idealerweise sind die Interessenten bereits in der Vermittlung von Technikkompetenzen aktiv und fragen sich, wie Initiativen gestaltet werden können, die nachhaltig und langfristig erfolgreich sind.

Im Kurs gibt es neben fachlichem Wissen auch didaktisches Wissen, Anregungen und Unterstützung, wie künftige Medienangebote für ältere Menschen entwickelt, organisiert und durchgeführt werden können.

Weitere Projektinformationen und verbindliche Anmeldungen zur Qualifizierung zum Senioren-Technik-Botschafter*in im Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin, per Telefon 0385 / 5574962 oder per Mail:
Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Angebote aus www.ehrenamt-schwerin.de

Tätigkeitsbereiche	Vereine, Verbände, Einrichtungen
Öffentlichkeitsarbeit u. a Gestalten von Informationsblättern, Vereinszeitungen, Plakaten, Nutzung von Social Media etc.	Unterstützung in gemeinnützigen Vereinen
Co-Piloten für die Begleitung von Heimbewohnern aus den Pflegeheimen bei Spaziergängen mit Schülern	Nachbarschaftshilfe Schwerin e.V. Projekt „Rollstuhlpiloten“
Kurs- und Gruppenleiter für die Arbeit mit Senioren	Seniorenbüro Schwerin Senioren- Akademie Schwerin, VHS „E. Welk“ Schwerin
Aufbau von Gruppen, Angebote für Aktivitäten etc.	Mehrgenerationenhäuser / Begegnungsstätten
Nachbarschaftshilfe in Stadtteilen von Schwerin	Nachbarschaftstreffs des Vereins Hand in Hand e.V.
Begleitung von Jugendlichen (Hausaufgabenhilfe, Schulabschlüsse, Ausbildungssuche etc.)	AWO – Soziale Dienste gGmbH Freiwilligenteam „Lernhilfe“
Wunsch – Oma oder –Opa Familienpaten	Seniorenbüro Schwerin / Schweriner Bündnis für Familie
Durchführung von Elternkursen	Familienbildungsstätte der AWO Schwerin
Freizeitgruppenleiter für die Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung	Vielfalter gGmbH

2. Das Seniorenbüro unterstützt Gruppen, Initiativen, Vereine etc. bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen

Wir vermitteln dafür u. a.:

1. Mode- und Theatergruppe
2. Videofilmgruppe (Videofilme/ eigene Produktionen)
3. Kulturgruppen anderer Vereine und Verbände
4. Gesprächspartner und Referenten

Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch über alle Möglichkeiten des freiwilligen Engagements.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch mit uns einen Termin –
0385 / 5 57 49 62!

Kurs - Nr. 01: Politik, Wirtschaft und Soziales

16.03.2026 Aufgaben des Bürgerbeauftragten in MV
Referent: Silvio Witt, Bürgerbeauftragter in MV

25.03.2026 Seniorenkino im Filmpalast Capitol Schwerin
Mittwoch, 14.00 Uhr (Filmtitel erst im März)

30.03.2026 Konflikte im Alltag lösen
Referentin: Anke Larisch, Mentorin und Konfliktberaterin

13.04.2026 Der Großherzog und das Geld
Referent: Dr. Bernd Kasten, Stadtarchivar

20.04.2026 Rechtsirrtümer des Alltags
Referent: Herr Landwehrmann, Verbraucherzentrale MV, Fachbereich Recht

04.05.2026 Auf der Suche nach Zucker – Lebensmittel und Genuss im Fokus
Referentin: Gesine Roß, Ökotrophologin, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion MV

11.05.2026 Landeshauptstadt Schwerin- Wie steht es mit den Finanzen?
Referent: Silvio Horn, Dezernt für Finanzen, Bürgerservice, Ordnung und Kultur (angefragt)

18.05.2026 Kulturmühle in Parchim mit Gaststätten- und Museumsbesuch

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum
Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Zeit: 13.00 - 14.30 Uhr
Kursleiterin: Helga Bomplitz
Kursgebühr: 39,00 € / Festgebühr /
Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Literatur, Kunst und Kultur

Kurs - Nr. 02: Streifzüge durch die moderne und klassische Literatur



Im Literaturclub lesen und diskutieren wir gemeinsam über Neuerscheinungen, Schriftsteller, ihr persönliches Leben und deren Werke.

Kursleiterin: Liane Römer

12.01.2026

In Vorbereitung des 115. LISTA am 24.01.26 lesen wir den Roman „Goya“ von Lion Feuchtwanger. Wir vergleichen Fiktives und historisch Verbürgtes im Leben des berühmten Malers (1746-1828).

26.01.2026 Vorstellen von Lieblingsbüchern

09.02.2026

ETA Hoffmann (1776–1822, 24.01.2026: 250. Geburtstag), Komponist, Zeichner und Schriftsteller, wurde als Erzähler fantastischer Geschichten berühmt, auch als Musiker und Zeichner. Tagsüber arbeitete er als Beamter im preußischen Justizsystem, abends malte, komponierte, schrieb er oder saß bei Lutter & Wegner. Wir „spazieren“ mit Michael Bienerts Buch „ETA Hoffmanns Berlin“ durch das Leben der Berühmtheit.

23.02.2026 Vorstellen von Lieblingsbüchern

09.03. und 23.03.2026

Anlässlich des 100. Geburtstages von Siegfried Lenz (17.03.1926-07.10.2014), einem der bekanntesten deutschen Erzähler der Nachkriegs- und Gegenwartsliteratur, lesen wir den autobiografischen Roman „Heimatmuseum“ von 1978. Der Roman schildert den Einfluss der Kriege auf das schöne und friedliche Masuren, das zwischen die Fronten der Weltkriege gerät.

5. Projekte und Sonderveranstaltungen

5. 1. Ehrenamtsbörse – „Stellenmarkt für Ehrenamtliche“

„Alt, na und?“ unter diesem Motto bieten wir verschiedene Möglichkeiten, den eigenen Ruhestand aktiv zu gestalten.

Das Seniorenbüro Schwerin informiert Sie **gern in einem persönlichen Gespräch über alle Angebote**, im Alter aktiv zu sein und zu werden. Wir beraten Sie über Aktivitäten, Projekte und Initiativen zur Gestaltung in der neuen Lebensphase.

Ehrenamtliche werden aktuell gesucht für folgende Aufgabenbereiche:

Tätigkeitsbereiche	Vereine, Verbände etc.
Arbeit mit Kindern - Vorlesepaten/ - Lesementoren - Niederdeutsche Sprachpflege	Kita gGmbH Schulen der Stadt
Öffentlichkeitsarbeit (Pressearbeit, Soziale Netzwerke) / Organisation von Aktionstag	Schweriner Bündnis für Familie MGH Internationaler Bund
Leiter von Orts – und Interessengruppen, wie z. B. Handarbeit, Sport, Basteln, Englisch	Volkssolidarität, Kreisverband Schwerin e. V. Sozialverband Deutschland e. V. Sozialverband VdK
Kurs- und Gruppenleiter in allen Bereichen: Kunst, Kultur, Bildung, Medien etc.	Seniorenbüro Schwerin/ Senioren - Akademie Begegnungsstätten der Stadt etc.
Aufbau von Übungsgruppen für Jung und Alt	Sportvereine und Senioreneinrichtungen
Betreuungsaufgaben: Vorlesen, Unterhalten, Spazieren gehen etc. Alltagsbegleiter	SOZIUS gGmbH, Augustenstift, Vitanas Senioren Centrum Lebenshilfe e.V. - Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Wohnpark Zippendorf, Seniorenbüro Schwerin

Weitere Ehrenamtsangebote in der Stadt Schwerin finden Sie unter www.ehrenamt-schwerin.de oder in der **Beratung durch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter** im Stadthaus Schwerin, Am Packhof 02-06, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, jeweils 15.00 -17.00 Uhr!

seniorTrainerinnen suchen ehrenamtliche Unterstützung

Gesucht werden im Seniorenbüro Schwerin ältere Menschen, die folgende Aufgaben ehrenamtlich übernehmen möchten:

Engagementbereiche	ehrenamtliche Tätigkeiten
Sozialer Bereich	Leitung von Interessen – und Ortsgruppen bei Vereinen und Verbänden
Kultur- und Bildungsbereich	Aufbau neuer Bildungsangebote, Freizeit- und Interessengruppen
Lernhilfe für förderbedürftige Schüler	individuelle Lernhilfe in den Fächern Deutsch, Mathe und Englisch (Kl. 1-10)
Vorlesepaten	Patenschaften mit einer Kita als Vorleser oder mit Kindern
Wunschgroßeltern	Wunschoma oder –opa für Familien, die keine Großeltern am Wohnort haben
Jugendpaten	Individuelle Begleitung von Jugendlichen beim Übergang von der Schule in die Berufswelt
Familienpaten	Angebot zur Unterstützung für Familien, die Unterstützung im Alltag benötigen oder sich in einer schwierigen Lebenslage befinden
Alltagsbegleiter	Betreuung und Begleitung von älteren Menschen
Schweriner Kulturschlüssel	Ehrenamtliche Kulturbegleiter ermöglichen Kulturgenießen den gemeinsamen Besuch von Schweriner Kultureinrichtungen
Forschen-Staunen-Wissen	Fragen zu Technik und Umwelt spielerisch und experimentell in Kita's weitergeben, gemeinsam mit kleinen Forschergeistern die Welt entdecken
Digitale Hilfe	Multiplikatoren für die Schulung von Älteren mit den neuen Medien Durchführung von Medienangeboten Senioren für Senioren Digitale Alltagshelfer – Unterstützung und Anleitung in der Häuslichkeit

Kurs - Nr. 02: Streifzüge durch die moderne und klassische Literatur

13.04.2026

Wir lesen „Wenn die Sonne untergeht“ von Florian Illies, machen uns vertraut mit Familie Mann, Thomas und Katia Mann und ihren sechs Kindern. Sie sind in Sanary am französischen Mittelmeer gestrandet. Wie lebt es sich im Exil?

27.04.2026

Wir lesen Ausschnitte aus Ulrike Gastmanns Buch „Lessons for Life“. Hier werden auf zwei Buchseiten Persönlichkeiten vorgestellt, z.B. Regine Hildebrandt, Karl Lagerfeld, Roger Willemsen, Doris Dörrie, Simone de Beauvoir. Sie alle haben auf ihren Gebieten Außerordentliches vollbracht, v.a. aber sich als Menschen bewährt.

04.05.und 18.05.2026

Anlässlich des 100. Geburtstages der bedeutenden deutschsprachigen Lyrikerin Ingeborg Bachmann lesen wir eine Auswahl von Gedichten sowie Ausschnitte aus „Ingeborg Bachmann-Der dunkle Glanz der Freiheit“ von Andrea Stoll, „Ingeborg Bachmann, meine Schwester“ von Heinz Bachmann, „Wir haben es nicht gut gemacht“ (Briefwechsel I. Bachmann- Max Frisch).

01.06.2026

Lutz Dettmann ist zu Gast mit der Lesung aus seinem Roman „Tiefenkontrolle“ (Neuauflage 2025)

15.06.2026

Wir machen uns vertraut mit neuen Buchpreisträgern.

Hinweis:

Grundsätzlich können Teilnehmer bei jedem Treffen auf ein literarisches Werk aufmerksam machen, das sie als Lektüre empfehlen. Das kann durch einen 5- bis 10-minütigen Vortrag oder durch das Vorlesen von Textausschnitten geschehen.

Veranstalter/Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str. 144

Zeit: 10.30 -12.00 Uhr

Kursleiterin: Liane Römer

Gebühr: 36,00 € / Festgebühr für den Kurs!

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Kurs – Nr. 03: Kurs „Gemeinsam malen“



Foto: Pfingsten 2025 / Aktion „Kunst offen mit der Malgruppe“ / Seniorenbüro Schwerin

Unter dem Motto „Wir malen gemeinsam“ treffen sich vierzehntägig malende Senioren*innen. In den Zusammenkünften kann alles gemalt werden, ob Mühle, Landschaft oder Haus, Blumen, Wiesen und Jahreszeiten oder Abstrakt. Anleitung, Tipps und Tricks erfolgen durch die Kursleiterin in unterschiedlichen Maltechniken sowie durch die Teilnehmer*innen.

Filmbeitrag über die Malgruppe unter dem Link
<https://youtu.be/V-945tqOq1A>

Termine:

**08.01., 22.01., 05.02., 12.02., 05.03., 19.03., 09.04., 23.04., 07.05.,
21.05. und 04.06.2026**

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Kursleiterinnen: Iris Dörsch, Kunsterziehungslehrerin

Eva-Maria Tempelhahn, Künstlerin, eigenes Atelier

Kursgebühr: 33,00 € / Festgebühr

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Arbeitskreis seniorTrainer Schwerin

ARBEITSKREIS
seniorTrainerin SCHWERIN

Schweriner seniorTrainerinnen

- beraten
- informieren
- vernetzen
- koordinieren
- initiiieren
- unterstützen
- referieren

Schweriner seniorTrainerinnen
engagieren sich im Gemeinwesen.

Engagement und Erfahrungswissen für Initiativen

c/o Seniorenbüro Schwerin
Wismarsche Straße 144
19053 Schwerin
Tel. 0385-5574962

www.senior-trainer-schwerin.de
info@senior-trainer-schwerin.de

In Schwerin sind qualifizierte seniorTrainer als Initiativberater, Projektentwickler, Netzwerker oder Teamkoordinator im Gemeinwesen tätig. Alle Rollenangebote und Informationen finden Sie im Internet unter www.senior-trainer-schwerin.de

*Mehr Informationen gewünscht, dann kontaktieren Sie uns
☎ 0385 / 5 57 49 62 oder mailen Sie uns:
Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de*

**Seniorenbüro Schwerin sucht Tätigkeitsfelder
für den Einsatz der seniorTrainerinnen**

Wir suchen geeignete Tätigkeitsfelder bei Vereinen, Verbänden, Gruppen, Initiativen etc. und freuen uns auf eine Beratung zum Einsatz der seniorTrainerinnen.

Weitere Informationen und Beratung:

**Seniorenbüro Schwerin,
Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin,
Tel.: 0385 / 5 5749 62
E-Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de**

seniorTrainerinnen wurden für die ehrenamtliche Tätigkeit ausgebildet und in einem Grundkurs umfassend auf ihren Einsatz vorbereitet. Mit dem Zertifikat besitzen alle seniorTrainer für den Einsatz in der Praxis einen Identitätsnachweis und Versicherungsschutz.

Tätigkeitsprofile der seniorTrainerinnen im bürgerschaftlichen Engagement	Engagementbereiche für seniorTrainer
Initiativberater	Berater von Initiativen, Gruppen, Vereinen, Verbänden etc. in allen Fragen, u. a. Öffentlichkeitsarbeit, Finanzen, Projektarbeit etc.
Projektentwickler	Initiatoren von neuen Initiativen, Projekten etc.
Netzwerker	Kooperation in der Projektarbeit, Aufbau von neuen Netzwerken und Kooperationen
Teamkoordinator	Koordination von selbstorganisierten Teams

Kurs – Nr. 04: TV – Gruppe „METRONOM“



Unsere Gruppe besteht seit 2009 – Durchschnittsalter über 70. Wir dokumentieren filmisch Veranstaltungen des Seniorenbüros, die Arbeit von und mit Senioren im Allgemeinen und darüber hinaus gesellschaftlich relevante Themen, die uns am Herzen liegen.

Mindestens 1x pro Monat veröffentlichen wir ein Magazin des gleichen Namens bei „MEDIATOP TV“, dem Schweriner Offenen Kanal.

Unsere Beiträge sind auch in der Mediathek von Mecklenburg-Vorpommern zu finden und teilweise auf unserem YouTube-Kanal, dazu im Internet-Browser eingeben:

- Seniorenbüro Schwerin Metronom (für die Mediathek von M/V)
- Seniorenbüro Schwerin YouTube (für YouTube)

Auf Anfrage erstellt die Gruppe auch Filmdokumentationen. Melden Sie sich in der Geschäftsstelle, Tel: 0385 5574962

Wir treffen uns alle 14 Tage, donnerstags ab 22.01.2026,
jeweils von 14:00 bis circa 16:00 Uhr, darüber hinaus je nach
Arbeitsfortschritt und Bedarf auch in kleineren Gruppen nach Absprache.

Koordinatorin: Hannelore Breitag

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

Ort : Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Kurs- Nr. 05: Mode und Kosmetik ab 60 – Mut zum eigenen Typ



Die Modegruppe des Seniorenbüros trifft sich monatlich unter dem Motto:
„Wir machen Mode ab 60!“

Während der Treffs werden die Modenschauen mit eigener Garderobe gemeinsam vorbereitet.

In begleitenden thematischen **Gesprächsrunden** werden durch Fachleute Anregungen, Tipps und Rat zur Kosmetik und Mode ab 60 gegeben. Im Mittelpunkt stehen Themen wie „Mut zur Farbe“ in der Alltagskleidung, Frisuren selbst gemacht, kosmetische Tipps für die ältere Haut etc.

Höhepunkte sind die Auftritte der Modegruppe mit eigener Garderobe.

Auftrittsanfragen unter Telefon: 0385 / 5 5749 62!

Termine:

13.01., 10.02., 10.03., 14.04., 12.05. und 09.06.2026

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit: **14.30 – 16.00 Uhr**

Kursleiterin: Hannelore Mönter

Seniorenbüro Schwerin sucht als EFI – Agentur in M-V seniorTrainerinnen



Das Seniorenbüro Schwerin sucht

Teilnehmer*innen

für den **Grundkurs 2026 in Schwerin zur Qualifizierung von seniorTrainerinnen** für die freiwillige Tätigkeit im Gemeinwesen. Der neuntägige Grundkurs wird durch den Bildungsträger in M-V, Landesring M/V des Deutschen Seniorenrings e. V., durchgeführt.

Anforderungen:

- Ältere der Generation 60+
- Erfahrungen / Kompetenzen aus dem beruflichen Kontext oder der ehrenamtlichen Tätigkeit
- Interesse an neuen Aufgaben und Herausforderungen
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

Tätigkeitsfelder der seniorTrainerinnen:

- Unterstützung und Beratung bestehender Freiwilligen-Organisationen und Initiativen
- Unterstützung und Vernetzung von bürgerschaftlichem Engagement im Gemeinwesen
- Initiierung von Projekten und Aktionen im Gemeinwesen
- Weitergabe von Berufs- und Lebenserfahrungen als Wissensvermittlerin
- Koordination eines seniorTrainerinnen-Teams

Beratung in der örtlichen Agentur:

Seniorenbüro Schwerin / Ansprechpartnerin: Christine Dechau
Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin, Tel.: 0385 / 5 5749 62

4. Landesprojekt „Weiterbildung älterer Menschen für bürger-schaftliches Engagement“

Das Seniorenbüro Schwerin arbeitet seit 2002 im Landesprojekt „Weiterbildung älterer Menschen für bürgerschaftliches Engagement als seniorTrainerin in M-V sowie deren fachliche Begleitung“ als eine örtliche Agentur in M-V mit und realisiert folgende Aufgaben:

1. Gewinnung von interessierten Älteren für die Ausbildung zum /zur seniorTrainerin
2. Vermittlung der seniorTrainerinnen in örtliche Initiativen, Vereine und Gruppen aller Altersgruppen und Bereiche
3. Beratung und Begleitung der seniorTrainerinnen im freiwilligen Engagement
4. Mitarbeit in der EFI - Koordinierungsgruppe in M/V
5. Lokale Öffentlichkeitsarbeit

Die Agentur Schwerin hat sehr aktive seniorTrainerinnen, die sich in den unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern und Einrichtungen engagieren, u. a.

- Generationsübergreifend (Wunschgroßeltern, Familien- und Jugendpaten, Lernhilfe etc.)
- seniorTrainerinnen engagieren sich in der Kommune (Mitarbeit im Seniorenbeirat, Frauen- und Familienbündnis, Fachkreis „Ehrenamt in Schwerin“ etc.)
- seniorTrainerinnen engagieren sich in ländlichen Regionen (Garten- und Dorfpflegeverein, Bücherstuben, Auf historischen Spuren, Vernetzungsarbeit etc.)
- weitere Projekte und Initiativen (Deutsch-polnische Gesellschaft /Sektion Schwerin / Mitarbeit im Senior-Experten-Service (SES) – weltweite Einsätze / Leitung von Interessengruppen / Leitung Regionalgruppe Silver Surfer etc.)

Das Seniorenbüro Schwerin sucht deshalb Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den jährlich stattfindenden Grundkurs in Schwerin sowie Initiativen, Gruppen, Vereine, Verbände, Einrichtungen etc., die Engagementbereiche für die seniorTrainerinnen anbieten.

Kurs-Nr.: 06 Theatergruppe "Vorhang auf"



Die Theatergruppe "Vorhang auf" im Seniorenbüro Schwerin hat folgende Programme im Repertoire: Version der Bremer Stadtmusikanten, Szenencollage mit dem Titel " Beziehungskisten" und ein Weihnachtsprogramm.

Die Dauer aller Programme beträgt jeweils ca. 40 Minuten. Alle Programme bieten sich für Gruppennachmittage, aber auch Feste und Feiern an.

Auftrittsanfragen:

Die Vermittlung der Theatergruppe erfolgt über das Seniorenbüro Schwerin, Tel: 0385-5574962!

Mitarbeit:

Die Theatergruppe "Vorhang auf" im Seniorenbüro Schwerin besteht aus Laienkünstlerinnen und – Künstlern, die schon immer mal gerne „schauspielern“ wollten. Zurzeit werden männliche Mitglieder gesucht sowie jemand, der Akkordeon spielen kann.

Probetermine: wöchentlich mittwochs,
jeweils 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144
Leiterin: Marianne Wörner

Kurs-Nr.07: Instrumentalgruppe „Folk&Fun“



Im Ruhestand angekommen, haben Sie wieder mehr Zeit für sich und Ihre Hobbys. Wenn Musik für Sie schon immer eine große Rolle gespielt hat und Sie früher bereits ein Musikinstrument gespielt haben, können Sie problemlos wieder einsteigen. Musizieren bringt viel Freude und bietet Ihnen angenehme Nebeneffekte. Musik ist weit mehr als nur Beschäftigung und Zeitvertreib. Das Spielen eines Instruments fördert die Konzentrationsfähigkeit und hält jung.

Unter dem Motto „Gemeinsam musizieren“ leitet Steffen Böhme die Gruppe. Es wird Haumusik gemacht und kleine musikalische Programme für Feste und Feiern zusammengestellt.

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Termine: wöchentlich montags, jeweils 14.15 -15.45 Uhr

Kursleiter: Steffen Böhme

Ort: nach Vereinbarung, zurzeit im Gemeindehaus Seehof

Kurs – Nr. 08: Kunst- und Kulturtouren

Mit der Teilnahme an diesem Angebot bieten wir Senioren*innen Kunst- und Kulturgeggnungen in ausgewählten Einrichtungen in der Stadt oder im Umland. Besonders wichtig ist der Gedanken- und Meinungsaustausch mit den jeweiligen Gesprächspartnern. Geplant sind monatliche Touren, u.a. Ausstellungsbesuche, Führungen, Besuche in Kunst- und Kultureinrichtungen in Bad Doberan, Ludwigslust, Wittenberge, Sternberg, Hagenow.

Die Auswahl der Veranstaltungen erfolgt in der Gruppe.

Programm und Anmeldung auf Anfrage!

Veranstaltungsgebühren für Eintritt, Führung etc. sind vor Ort zu entrichten!

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

IG - Leitung: Marlis und Werner Rink, ehrenamtliche Mitarbeiter, Seniorenbüro Schwerin

Teilnahme nur mit Festanmeldung in der Geschäftsstelle

Seniorenbüro Schwerin, Tel: 0385 -5574962 möglich!

16

13. Interessengruppe: Hardanger - Stickerei

„Der beste Beweis für das Können ist das Tun.“

(Marie von Ebner – Eschenbach)



Foto:© Von Naturpuur - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=162795024>

Teilnehmerinnen dieser Interessengruppe treffen sich, um gemeinsam die Hardanger – Stickerei zu entdecken.

Was ist Hardanger?

Hardanger ist eine traditionelle Stickereiform mit tiefen Wurzeln in der norwegischen Volkskunst. Diese Art der Stickerei ist auch als "norwegische Stickerei" oder "skandinavische Stickerei" bekannt.

Hardanger zeichnet sich durch ihre einzigartige Kombination von Techniken und Mustern aus, die einen Effekt von Zartheit und Feinheit erzeugen.

Die Hauptelemente von Hardanger sind "Umrissstiche" und "Ausschnitte", die geometrische Muster und dekorative Effekte auf dem Stoff erzeugen.

Die Hardanger – Stickerei ist eine Stickkunst der unbegrenzten Möglichkeiten. Die schlichte Eleganz ist es wohl, die diese jahrhundertealte Handarbeitstechnik bis heute lebendig gehalten hat.

Dienstag

06.01., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 31.03., 14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 09.06. und 23.06.2026

Veranstalter/Ort : Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit : 10.00– 11.30 Uhr

Leiterin: Frau Maelck

11. Interessengruppe: Motorradfreunde



Wir suchen verkehrstüchtige und verkehrserfahrene Seniorinnen und Senioren, die Freude daran haben, in einer kleinen Gruppe auf motorisierten Zweirädern die Landschaft zu „erfahren“. Ob dies in größeren oder kleineren Ausfahrten geschieht, wird mit den Interessenten abgesprochen.

Es ist vorgesehen, monatlich von April bis Oktober, eine Tour auf Selbstkostenbasis durchzuführen.

Bei Interesse an der Teilnahme in der IG „Motorradfreunde“ bitten wir um Voranmeldung in der Geschäftsstelle des Seniorenbüros Schwerin, Tel: 0385-5574962 oder per Mail Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Leitung: Rainer Körber, seniorTrainer Schwerin

12. Interessengruppe: Fahrradspaß mit Dreiradtandem



Wer gern Fahrrad fahren möchte, es sich aber aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr allein zutraut, kann auf dem Dreiradtandem sicher den Franzosenweg entlangfahren. Wir sind die "Piloten" und führen das Fahrzeug. Sie dürfen gern mit in die Pedalen treten. Wir können uns dabei unterhalten, da die Sitze bei diesem Tandem nebeneinander angeordnet sind. Sie sagen uns auch, wann wir umkehren sollen.

Das Dreiradtandem kann für Ausfahrten ausgeliehen werden.

Termine nach vorheriger Absprache

Kontakt: Gertraud Walkow, per E-Mail gertraud@walkow.de

Kurs – Nr. 09: Fit ab 60



Fit werden und bleiben, in einer Gruppe Spaß an Kraft und Bewegung erleben, das sind die Ziele unseres Programms. Das Gymnastik-Programm verbessert Beweglichkeit und Koordination.

Unser Angebot richtet sich an Personen, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten.

Termine:

13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 26.05., 02.06., 09.06. und 16.06.2026, jeweils 9.00 – 10.00 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str. 144

Kursleiterin: Sibylle Friedrich

Kursgebühr: 60,00 € Festgebühr /

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Kurs – Nr. 10: Gedächtnistraining



Ob ratlos ohne Einkaufsliste im Supermarkt, den Geburtstag von guten Freunden vergessen oder mal wieder auf der Suche nach dem Schlüssel, der verlegt wurde. Jeder kennt wohl die Momente und Situationen im Leben, in denen man verzweifelt im Gedächtnis nach der Antwort sucht. Mit Tipps und Tricks könnten sich solche Momente in Zukunft vermeiden lassen. Im Kurs „Gedächtnistraining“ üben und lernen Sie, Ihre „Grauen Zellen“ in Schwung zu halten. Auf spielerische Art wird die Gedächtnisleistung trainiert und gesteigert, nicht genutzte Bereiche des Gedächtnisses werden aktiviert und besonders das Kurzzeitgedächtnis trainiert.

GR. I - mittwochs 9.30 - 11.00 Uhr / Kursleiterin: Helga Bomplitz
21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05. und 20.05.2026

Gr. II – mittwochs, 9.30 -11.00 Uhr / Kursleiterin: Christine Dechau
14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 18.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 27.05., 03.06., 10.06. und 17.06.2026

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

Ort: Seniorenbüro, Wismarsche Str. 144

Kursgebühr: Gr. I / 48,00 € / Festgebühr

Gr. II / 48,00 € / Festgebühr

Teilnahme in beiden Gruppen nur mit Festanmeldung möglich!

10. Interessengruppe: Schach



Schachgruppe gewann den Wanderpokal 2024

Kennen Sie das - „Die Dame ist die stärkste Figur?“ Finden Sie es gemeinsam mit erfahrenen Spielern der **Schachfreunde Schwerin** beim königlichen Spiel heraus! Erfreuen Sie sich an der Vielfalt im Schachspiel, an gelungenen Kombinationen, Gewinnpartien und lernen Sie aus Fehlern. **Trainieren und testen Sie alle zwei Wochen Ihre geistige Fitness, egal, ob als Hobby-Schachspieler, als Wiedereinsteiger oder Anfänger! Schach dem König!**

Dienstag

13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 07.04., 21.04., 05.05., 19.05., 02.06., 16.06., 30.06.2026, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

Veranstalter/ Ort: Seniorenbüro Schwerin in Kooperation mit dem Schachfreunde Schwerin e.V.

Leitung: Schachfreund Gerhard Krüger

9. Interessengruppe: Lebensfreude für Singles (LefS)

Diese Interessengruppe entstand auf Initiative der seniorTrainerin Christel Adolph.

Menschen, die Spaß und Freude an kulturellen Unternehmungen in der Gruppe haben, sind hier willkommen.



Programm 1. Halbjahr 2026

- 21.01.2026 Wir gehen ins Seniorenkino / Filmpalast Capitol
- 28.02.2026 Konzert im Goldenen Saal
- 15.03.2026 Kunst der Täuschung in der Kulturmühle Parchim
- 19.04.2026 Reisebericht La Palma
- 17.05.2026 Wir besuchen die Lumieres in Hamburg
- 21.06.2026 Wir besichtigen das neu eröffnete Schloss in Ludwigslust
- 19.07.2026 Eine Fahrt nach Warnemünde

→ **Die Teilnahme ist nur für angemeldete Gruppenmitglieder möglich!**

Leiterin der IG: seniorTrainerin Christel Adolph

Weitere Informationen nur über die Geschäftsstelle des Seniorenbüros Schwerin

 0385-5574962

Kurs – Nr.11: Bunte Runde



Herzlich willkommen zur Bunten Runde!

Eine neue Veranstaltungsreihe für alle, die den Austausch mit anderen suchen, neue Bekanntschaften machen möchten oder einfach in angenehmer Atmosphäre Zeit verbringen wollen.

Die **Bunte Runde** bietet monatlich die Gelegenheit, in einem lockeren Rahmen miteinander ins Gespräch zu kommen und sich über verschiedene Themen auszutauschen.



Was erwartet die Teilnehmenden?

Jede Zusammenkunft ist ein gemütliches und kreatives Miteinander – es gibt keine festen Regeln, nur offene Herzen und neugierige Gespräche. Ob bei einer Tasse Kaffee, einem gemeinsamen Spiel, einer kleinen Aktivität oder einfach beim Plaudern – hier ist Platz für alles, was den Austausch bereichert.

Die **Bunte Runde** richtet sich an Alleinlebende, die in einer entspannten Atmosphäre Kontakte knüpfen möchten. Dabei geht es nicht nur darum, neue Freunde zu finden, sondern auch um das Erleben von Gemeinschaft und das Teilen von Erfahrungen.

Wann und wo?

Die **Bunte Runde** trifft sich monatlich im Seniorenbüro Schwerin.

Kommen Sie vorbei und bringen Ihre Farbe in die Runde ein!

Wir freuen uns auf Sie und auf viele bunte Gespräche!

Bunte – Runde -Termine

23.02., 23.03., 20.04., 22.06., 27.07. und 24.08.2026,
jeweils 15.00 -17.00 Uhr

Die Inhalte der bunten Runde werden wir mit allen Teilnehmenden am ersten Kennlernnachmittag festgelegt. Wünschenswert wäre es, wenn sich alle Teilnehmenden mit eigenen Ideen, Hobbys und Interessen in die Bunten Runden einbringen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt, je Bunte Runde werden zwei Schnupperplätze angeboten.

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str.144

Kursleiterin: Doris Seemann, seniorTrainerin

Kursgebühr: 18,00 € Festgebühr /
Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Kurs – Nr. 12: Bridgekurs für Anfänger

Sie spielen gerne Karten und wollen Ihren Horizont erweitern? Dann ist Bridge die Lösung. Sie können das Kartenspiel zu viert in kleiner Runde oder mit vielen Gleichgesinnten in großer Runde spielen. Das Spiel gliedert sich in die Reiz- und die Spielphase. Sie erkennen das richtige Reizen und wie man das gereizte Spiel auch gewinnen kann. Der Unterrichtsstoff wird mittels PowerPoint-Präsentation und Erläuterungen vorgestellt und anschließend mit vorbereiteten Spielen zum Thema geübt.

Zum Nachlesen und Üben zuhause erhalten Sie ein Skript über den Unterrichtsstoff.

Geplant ist ein neuer Kurs! Voranmeldungen ab sofort in der Geschäftsstelle!

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str.144

Kursleiterin: Manfred Siebels

Kurs – Nr. 13: Mein Leben auf Papier



Mein Leben auf Papier- Familiengeschichten dokumentieren

Die neue Gruppe trifft sich ab Februar 2026 mittwochs von 14 bis 16 Uhr im Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144.

Gemeinsam werden Dokumente und Bilder gesichtet, Erinnerungen ausgetauscht und Schreibentwürfe diskutiert. Dank der Unterstützung durch die Gruppe ist eine Teilnahme auch möglich, wenn der Umgang mit digitaler Technik nicht selbstverständlich ist.

Im Ergebnis hat jeder aus der Gruppe ein Dokument erstellt, das aus seinem Leben und dem seiner Familie erzählt. Neben biographischen Daten und der Einordnung in die Zeitgeschichte lockern Anekdoten und prägende persönliche Erinnerungen den Text auf. Familiengeschichten und Erinnerungen werden für die Nachwelt bewahrt, der Alltag vor mehr als 50 Jahren für die Enkel lebendig und selbst der „Autor“ wird seine Freude an dem Werk haben.

Gertraud Walkow, seniorTrainerin, lädt ganz herzlich zum Mitmachen ein!

Anmeldung und Kontakt über das Seniorenbüro Schwerin, Christine Dechau -Tel.: 0385 5574962

20

7. Interessengruppe: Singen mit Raphaela

„Wer sprechen kann, kann auch singen!“

Haben Sie Lust, mit mir gemeinsam beliebte Volkslieder zu singen?



Ich begleite uns auf der Gitarre.

Es braucht keine Vorkenntnisse, nur Freude am Singen!

Und das Alter spielt auch keine Rolle, jedermann ist willkommen.

Wir singen in lustiger Runde im Seniorenbüro Schwerin.

Termine: 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03., 20.04., 04.05.,

18.05., 01.06. 15.06., 29.06.2026,

jeweils 14.30 - 15.30 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

8. Interessengruppe: Skat



Auf Initiative der seniorTrainerin Sigmute Hoyer treffen sich vierzehntägig die Freunde des Skats am Dienstagnachmittag, um die Trümpfe miteinander auszuspielen. In dem Kaffeekränzchen geht es in den Gesprächen um alle Lebensfragen, die unsere Skatfreundinnen und -freunde bewegen.

Termine:

06.01., 20.01., 07.04., 21.04., 05.05., 19.05., 02.06., 16.06., 07.07.2026,
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr

03.02., 17.02., 24.03.2026, jeweils 15.30-18.00 Uhr

10.03.2026, 16.00 -18.00 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort : Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Leiterin: Sigmute Hoyer

6. Kennlernnachmittag im Kontaktcafé



„Raus aus dem Schneckenhaus – rein ins Kontaktcafé zum Kennlernnachmittag“

Haben Sie sich schon lange vorgenommen, jemanden für gemeinsame Unternehmungen zu suchen. Möchten Sie mit anderen gemeinsam bei Aktivitäten und Ausflügen in "Bewegung" bleiben, das Hobby mit anderen teilen und miteinander Freude am Leben haben?

Dann kommen Sie „Raus aus dem Schneckenhaus – rein ins Kontaktcafé“, um neue Menschen für gemeinsame Unternehmungen kennenzulernen.

Einmal monatlich, immer am letzten Mittwoch eines Monats, lädt das Seniorenbüro Schwerin Ältere ins Kontaktcafé ein.

Beim gemütlichen Kaffeeklatsch helfen wir Ihnen beim Kennenlernen und Kontakteknüpfen.

**Termine: 28.01., 25.02., 25.03., 29.04., 27.05. und 24.06.2026,
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Teilnehmer.

Für den Kennlernnachmittag müssen Sie sich telefonisch bei Frau Dechau im Seniorenbüro Schwerin, Tel: 0385 / 5574962 anmelden.

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Moderatorinnen: Elvira Henke / Birgit Lehmkühl

Reise-Partner der Senioren-Akademie Schwerin

Kreuzfahrtwelten

PTI Panoramica
TOURISTIK INTERNATIONAL

Viele Reisen mit bequemen PTI-HaustürService buchbar!

Foto: © iStockphoto.com - peopleimages.com - stock.adobe.com

PTI-Busreisen 2026

wundervolle Reisen innerhalb Deutschlands, Polen, Tschechien, Ungarn, Slowakei, Niederlande, Frankreich, Italien, Kroatien, Österreich, Schweiz, Skandinavien u.v.m.

PTI-Flugreisen 2026,

z.B. Montenegro und Menorca ab/bis Rostock-Laage u.v.m.

PTI-Kreuzfahrten 2026 mit kleinen feinen Schiffen, z.B. Südengland & Kanalinseln, Grönland und Polarlichter am Bottnischen Meerbusen.

PTI-Flusskreuzfahrten 2026,

z.B. Donau, Berlin-Kieler Woche, Stralsund-Berlin, Rhein-Mosel-Saar, Rhein-Mosel, Donaudelta, Donau-Eisernes Tor, André Rieu, Holland-Belgien, Loire, Seine u.v.m. mit Vollpension & umfangreichen Ausflugsprogrammen

Top: Inklusive Busan- und -abreise zum/vom Schiff bei allen Kreuzfahrten und Flusskreuzfahrten!

Unsere Vielfalt finden Sie in Ihrem Reisebüro oder direkt bei uns unter der kostenfreien Hotline 0800 1013011 oder auf www.pti.de.

Veranstalter Bus: PTI Panoramica Touristik International GmbH · Geschäftsführer: Kai Otto · Handelsregister: Registergericht Rostock · HRB 1333 · Neu Roggentiner Str. 3 · 18184 Roggentin/Rostock · Tel. 038204 65-500 · www.pti.de · urlaub@pti.de · USt.-ID: DE 137380712

Veranstalter Hochsee & Fluss & Flug: Kreuzfahrtwelten GmbH · Geschäftsführer: Kai Otto · Handelsregister: Registergericht Rostock HRB 15935 · Neu Roggentiner Str. 3 · 18184 Roggentin/Rostock · USt.-ID: DE 355232125

Kurs – Nr. 14: Kreatives Gestalten

Kreatives Gestalten mit Osterfiguren, Gartenzwergen, Hexen und Co.



Foto: Iris Dörsch

Der Workshop "Kreatives Gestalten" hat in diesem Semester ein neues Angebot. Für alle, die sich gerne wieder kreativ betätigen wollen, gehen wir nun in den Bereich "Plastik", in diesem Fall entwickeln wir in einer schnell erlernbaren Technik Figuren, die thematisch im Kurs abgestimmt werden. Jahreszeitlich bedingt beginnen wir mit Motiven für Ostern. Die Objekte werden auf einer (leeren) großen Sektflasche aufgebaut, die zu einem Drittel mit Sand gefüllt wird, die plastische weitere Ausführung erfolgt u.a. mit Pappmaché und Draht.

Mit zu bringen sind für den Kurs:

mit Sand gefüllte Sektflasche, Zeitung - und Haushaltspapier, Watte, Modellierhölzchen oder kleines Küchenmesser, Schere, Deko- Artikel wie Knöpfe, Perlen, Federn, Wolle.

TERMINE:

27.02., 27.03. und 24.04.2026, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Kursleiterin: Iris Dörsch

Kursgebühr: 24,00 € (incl. Materialkosten)

4. Interessengruppe: Videogruppe „Graue Adler“



Die Mitglieder arbeiten selbstständig, eigenverantwortlich und konzeptionell an Themen, die sie dann in eigenen Produktionen dokumentieren.

Die Mitglieder der Videogruppe „Graue Adler“ treffen sich regelmäßig wöchentlich zum Erfahrungsaustausch.

Gemeinsam werden Drehbuch, Filmgestaltungsmittel und technische Details der Videoschnittbearbeitung beraten.

Termine: wöchentlich dienstags, jeweils 10.00 -13.00 Uhr oder 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Leiter: Wilfried Ohle

5. Interessengruppe: Kartenspielen mit Uschi



Die Interessengruppe „Kartenspielen mit Uschi“ sucht interessierte Ältere, die Spaß und Freude am gemeinsamen Kartenspiel haben. Sie sind herzlich eingeladen, einmal monatlich mitzuspielen. Es werden bekannte Spiele, wie z.B. Solitär, Rommé etc. gespielt. Beim Kartenspielen gibt es keinen Verlierer, denn alle sind Gewinner, die sich in gemütlicher Runde im Seniorenbüro Schwerin treffen.

Termine: 13.01., 10.02., 10.03., 14.04., 12.05., 09.06.2026, jeweils 14.00 -16.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Spieleleiterin: Ursula Bobel

3. Interessengruppe: Lachgruppe Schwerin



Schon gewusst: Eine Lachminute wirkt wie 10 min Jogging!

Lachyoga- Gute- Laune-Training für Körper, Geist und Seele

Lachen , Tanzen, Singen - Die inneren Glückshormone locken und lassen uns durch Freude gesund werden.

WIR LACHEN ZUSAMMEN

nach Lachyoga-Methode des Arztes Dr. Madan Kataria -INDIEN. Lachyoga bietet die Möglichkeit, mit einfachsten Mitteln die körperliche, seelische und mentale Gesundheit zu fördern. Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz werden weiterhin durch Tanzen und Singen gesteigert. Seit 19 Jahren sind wir schon in der Gruppe aktiv. Probieren Sie etwas Neues aus, dass das ÄLTER- WERDEN Freude macht.



Lachtermine

16.01.,23.01.,20.02.,20.03.,17.04. und 12.06.2026
jeweils 14.00 -15.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144

Kursleiterin: Bärbel Kebeiks

Kurs- Nr. 15: Erlebniswanderungen



Foto:©Teilnehmer der Wandergruppe

Donnerstag, 08.01.2026 - Treffpunkt: 09.30 Uhr, Platz der Jugend

Wanderung vom Platz der Jugend am Ostorfer See – Krösnitz – Dwang – Görries - bis zur Weststadt (Sportgymnasium)

Donnerstag, 05.02.2026 - Treffpunkt: 09.45 Uhr, Dreescher Markt, Abfahrt 09.53 Uhr

Wanderung von Muess an den Schweriner See zum – Zippendorfer Strand – ZOO bis Fauler See (Wirtschaftsministerium)

Donnerstag, 05.03.2026 - Treffpunkt: 10.00 Uhr, Hauptbahnhof

Wanderung an die Oberen Seen bis zur Bohrkernanlage in der „Geologischen Landessammlung“ bei Brüel

Donnerstag, 09.04.2026 - Treffpunkt: 10.00 Uhr, Hauptbahnhof

Wir laufen um den Lukower See und deren Halbinsel bis zum Campingplatz Sternberg

Donnerstag, 07.05.2026 - Treffpunkt: 09.30 Uhr, Hauptbahnhof

Wanderung am Inselsee bei Güstrow vorbei am Barlach Museum und ehemaligen Wohnhaus und Atelier

Donnerstag, 04.06.2026 - Treffpunkt: 09.30 Uhr, Hauptbahnhof

Wanderung vom Kloster über den Sonnenberg und die Halbinsel am Neukloster See bis zur Badeanstalt

Die genauen Treffpunktzeiten für die Wanderungen Mai und Juni richten sich nach dem Abschluss der Bauarbeiten der DB.

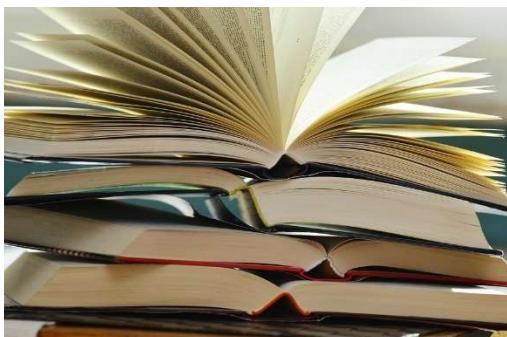
Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Kursleiter: Sigmute Hoyer / Peter Hieronymus

Kursgebühr: 24,00 € / Festgebühr /

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Kurs- Nr. 16: Blätterrauschen & Kaffeeklatsch



Quelle: https://cdn.pixabay.com/photo/2015/12/08/13/38/books-1082949_960_720.jpg

Lesen Sie gern? Tauschen Sie sich gerne über Bücher aus?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Gemeinsam lesen, reden und genießen – dazu laden Frau Larisch und
Frau Grzesik herzlich ein.
Mit „Blätterrauschen & Kaffeeklatsch“ bieten wir ein neues Angebot
für gemütliche Lesestunden und spannende Gespräche in entspannter
Atmosphäre.
Die Bücherauswahl erfolgt in der Gruppe, wo jeder zu Wort kommt und
Ideen einbringen kann.
Wir freuen uns auf Sie!

Termine:
28.01. und 15.04.2026, jeweils 15.00 -17.00 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin
Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Kursleiterinnen: Anke Larisch, Karin Grzesik
Gebühr: 10,00 € für beide Veranstaltungen
(incl. Kaffeegedeck)

2. Interessengruppe: Digitale Fotografie (Digi - Fotoclub)



Unsere Interessen sind, alle Möglichkeiten der digitalen Fotografie auszutesten. Dazu treffen wir uns zu regelmäßigen Konsultationen im Seniorenbüro Schwerin sowie zu Fotowanderungen.

Zusätzlich nutzen wir einen geschützten Raum im Internet, in dem wir unsere Bilder zur Bewertung einstellen und Anregungen und Gedanken austauschen. Wir wollen mehr als nur den gewöhnlichen Schnappschuss. Jedes Clubmitglied trägt mit seinen Erfahrungen und Kenntnissen dazu bei, dass wir die Vielseitigkeit unserer Kamerás immer besser kennen lernen, um schließlich die Qualität unserer Fotos kontinuierlich zu verbessern.

Auch die Bearbeitung und Bildgestaltung mit verschiedenen Bildbearbeitungsprogrammen ist Bestandteil unseres Hobbys.

Termine:
05.01., 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03., 13.04., 27.04., 11.05., 01.06., 15.06. und 29.06.2026

**jeweils 13.00-14.30 Uhr - Foto- und Bildbearbeitungs-
programm "Affinity Photo"**

jeweils 14.30-16.00 Uhr - Digi-Fotoclub

Veranstalter/Ort: Seniorenbüro Schwerin
Leitung: Ellen Schulz, Albert Freiler

Gesprächs- und Interessengruppen

1. Interessengruppe: Fotografie



© Fotogruppe



Karla und Karl auf Motivsuche mit den Fotofreunden

„Augen auf – immer und überall“ - heißt es für die Fotofreunde

Der Fotozirkel setzt seine Arbeit fort. Die Teilnehmenden führen gemeinsame Fotowanderungen durch und gestalten dazu eine Fotoausstellung im Seniorenbüro Schwerin.

Schwerpunkte:

Qualitätsverbesserung der Fotos / Bildbetrachtung und –gestaltung
Fotowanderungen / Ausstellungsbesuche
Fotoausstellungen in öffentlichen Einrichtungen

Freitag: 09.01., 23.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 10.04., 24.04.,
08.05., 29.05., 12.06.2026

Treffpunkt / Ort nach Vereinbarung

für Fotowanderungen, Bilddiskussionen und Ausstellungen
nach Gruppenplan

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum

Ort: Seniorenbüro, Wismarsche Str. 144

Leiterin: Hannelore Hoch

Weitere Informationen im Seniorenbüro Schwerin,

Tel: 0385 – 5574962!

SPRACHEN

Kurs – Nr. 17: Englisch - Konversation



Land und Leute kennen lernen, dieser Wunsch ist an kein Alter gebunden. Um den Urlaub so richtig genießen zu können, sollten Sie Ihre englischen Sprachkenntnisse wieder auffrischen.

Wir bieten Grundkenntnisse für Wiedereinsteiger und für Fortgeschrittene in Englisch.

Kurs – Nr.17/01 - Englisch /Konversation - Montag

12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03.,
23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 01.06., 08.06.,
15.06., 22.06. und 29.06.2026

Zeit: jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleiterin: Isa Barz

Gebühr: 60,00 €

Kurs – Nr.17/02 - Englisch für Wiedereinsteiger – Mittwoch

14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03.,
25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 03.06., 10.06., 17.06.,
24.06. und 01.07. 2026

Zeit: 13.00 – 14.30 Uhr

Kursleiterin: Isa Barz

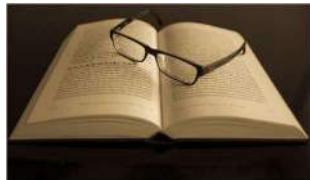
Gebühr: 60,00 €

Veranstaltungsort für alle Englischkurse:

Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str. 144

① Teilnahme an allen Gruppen nur mit Festanmeldung bis Semesterbeginn möglich!

Kurs – Nr. 18: Niederdeutsch



Wir unterhalten uns in Plattdeutsch und lesen plattdeutsche Literatur, aufgeschrieben von Fritz Reuter über Rudolf Tarnow bis Wolfgang Mahnke.

Alle, die das Niederdeutsche pflegen und sprechen möchten, sind uns hier herzlich willkommen.

Donnerstag

15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06. und 02.07.2026

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleiter: Lothar Lüthke

Gebühr: 39,00 € Festgebühr

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

21. Kurs: Handy- Grundlagenkurs



Sie haben ein Smartphone und wissen nicht so recht, wie das funktioniert und was man damit alles machen kann? Dann ist unser Handykurs zum Erlernen des Einmaleins im Umgang damit genau das Richtige für Sie. Der Kurs beinhaltet vier Termine, in denen Sie die Grundlagen zum Umgang, zur Nutzung und Bedienung Ihres Handys erlernen, u.a. Einrichtung, Datensicherheit, Nutzung von Internet, Apps und Funktionen, mobil kommunizieren mit E-Mail, WhatsApp etc. Nach einer theoretischen Einführung wird der Umgang mit Smartphones, Tablets und dem Internet praktisch geübt.

Handykurse für Einsteiger (mit 4-6 Teilnehmern)

Für Anwender mit Betriebssystem Android

21-01/Kurs: 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.2026, jeweils 10.00 -12.00 Uhr

21-02/Kurs: 27.01., 03.02., 17.02., 24.02., 2026, jeweils 13.00 -15.00 Uhr

21-03/Kurs: 17.03., 24.03., 31.03., 07.04.2026, jeweils 13.00 -15.00 Uhr

21-04/ Kurs: 23.02., 02.03., 09.03., 23.03.2026, jeweils 14.00 -16.00 Uhr
(nur für SAMSUNG-Besitzer)

21-05/Kurs: 06.02., 13.02., 20.02., 27.02.2026, jeweils 10.00 -12.00 Uhr

21-06/Kurs: 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.2026, jeweils 10.00 -12.00 Uhr

Für Anwender mit Betriebssystem Apple / iPhone und iPad

21-07/ Kurs: 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2026, jeweils 10.00 -12.00 Uhr

Wichtig! - Eine verbindliche Anmeldung unter Tel. 0385 – 5574962 oder per Mail Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de ist erforderlich!

Veranstalter/Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Kursleiter: Helmut Breitag / Manfred Lohse /
Rainer Baalcke/Gerhard Mahl /Prof. Gerhard Flick

Gebühr: 20,00 € (je Einführungskurs)

20. Kurse: PC, Laptop, Internet sowie spezielle Anwendungen

Kombinierter PC/Laptop-Kurs unter Einbindung von Tablet und/oder Smartphone

Der Computer- und Geräteumstiegskurs richtet sich an Personen mit grundlegenden Computerkenntnissen, die ihre Fähigkeiten vertiefen und den Wechsel zwischen verschiedenen Geräten wie Laptop, Tablet und Handy sicher meistern möchten.

Die Kursinhalte sind praxisorientiert und umfassen folgende Themen:

Office-Anwendungen und Cloud-Nutzung:

Die Teilnehmenden lernen den effektiven Umgang mit gängigen Office-Programmen sowie die Nutzung von Cloud-Diensten zur Speicherung und gemeinsamen Bearbeitung von Dokumenten.

Digitalisierung von Medien:

Es wird vermittelt, wie analoge Medien (z. B. Fotos, Dokumente) digitalisiert und auf verschiedenen Geräten zugänglich gemacht werden können.

Windows 11:

Einführung in das Betriebssystem Windows 11, inklusive neuer Funktionen und Bedienungshinweisen, um die Nutzer fit für die aktuelle Softwareumgebung zu machen.

Geräteumstieg und Synchronisation:

Ein Schwerpunkt liegt auf dem Umstieg zwischen Laptop, Tablet und Handy. Die Teilnehmer lernen, wie sie Daten, Anwendungen und Einstellungen synchronisieren und so nahtlos auf unterschiedlichen Geräten arbeiten können.

⇒ **Der Kurs ist mit 4 Terminen a 90 min geplant /**

Kursgebühr: 40,00 €

KI-Kurs: Künstliche Intelligenz im Alltag

Der KI-Kurs bietet eine leicht verständliche Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI), speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten.

In einer freundlichen und barrierefreien Lernumgebung lernen Teilnehmende, wie KI-Technologien den Alltag erleichtern können – etwa durch Sprachassistenten, Terminverwaltung oder Unterhaltung. Der Kurs fördert digitale Kompetenzen, stärkt das Vertrauen im Umgang mit moderner Technik und eröffnet neue Kommunikations- und Freizeitmöglichkeiten. Zudem bietet er Raum für Fragen und den Austausch mit Gleichgesinnten. Ziel ist es, Senioren fit für das digitale Zeitalter zu machen und neue Freiheiten durch smarte Technik zu ermöglichen.

⇒ **Der KI-Kurs ist mit 4 Terminen a 90 min geplant /**

Kursgebühr: 40,00 €

Verbindliche Anmeldung für alle Kurse im Seniorenbüro

Schwerin, Tel: 0385 – 5574962 oder per Mail

Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Kurs – Nr. 19: Französisch



**Vous aimez la France et le français? Alors, venez!
Mögen Sie Frankreich und Französisch? Also kommen Sie!**

Im Kurs stehen das Verstehen und das Sprechen im Vordergrund. Gemeinsam legen wir die Unterrichtsmaterialien fest.

Termine:

20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04. 05.05., 12.05., 19.05., 26.05. 2026

Veranstalter/ Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr

Kursleiterin: Hannelore Breitag

Gebühr: 50,00 € /Festgebühr

① Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!



www.digital-kompass.de

Seniorenbüro Schwerin-Digital-Kompass-Standort vor Ort

Das Seniorenbüro Schwerin ist seit 2019 als **Standort des bundesweiten Projektes Digital-Kompass** aktiv und unterstützt ältere Menschen auf ihrem Weg ins Internet und in die digitale Welt. Als **lokale Anlaufstelle** ermöglichen wir Interessierten Unterstützung im Umgang mit digitalen Medien und Geräten, bieten vielfältige Informationsangebote und unterstützen im souveränen Umgang mit dem Internet und bei der Nutzung von mobilen Geräten. Dies geschieht in ganz unterschiedlichen Formaten wie Eins-zu-eins-Beratungen, Kursen oder gemeinsamen Austauschrunden. Beliebt sind inzwischen die Handykurse zum Erlernen des Umgangs, der Nutzung und Bedienung des eigenen Smartphones (sh. S. 31), aber auch die Mediensprechstunde oder das Digitalcafé.



Digitales am Donnerstag

Mit unserem neuen Angebot „Digitales am Donnerstag“ möchten wir die digitale Welt erleb- und erfahrbar machen. Die Senioren-Technik-Botschafter unserer Einrichtung zeigen und erklären die Nutzungsmöglichkeiten digitaler Geräte im Alltag. Die Nutzung von Apps, QR-Codes, Smart home-Geräten, Sprachassistenten, KI-Apps etc. sind derzeit in aller Munde. Doch wie funktionieren sie und welche Risiken und Chancen bieten Digitalisierung und Künstliche Intelligenz im Seniorenalltag, darüber wollen wir informieren und bei der praktischen Nutzung unterstützen.

Das Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144, lädt wöchentlich donnerstags zwischen 14.00 – 16.00 Uhr zu digitalen Themen ein.

Dazu bieten wir das **Digitalcafé** und die **Mediensprechstunde** an. Jeder kann hier digitales Wissen erhalten, die praktische Anwendung ausprobieren oder Unterstützung für seine individuellen Fragen und Probleme bekommen.



Seniorenbüro Schwerin-Digital-Kompass-Standort vor Ort www.digital-kompass.de

Veranstaltung: Digitales am Donnerstag, immer 14.00 -16.00 Uhr

In der **Mediensprechstunde** helfen die ehrenamtlichen Silver Surfer bei allen Fragen im Umgang mit dem eigenen Handy, Tablet oder Laptop. Egal, ob es um das Herunterladen von Apps, die Nutzung von digitalen Tools, das Abspeichern und Bearbeiten von Fotos, Messengerdiensten etc. oder andere Bedienerfragen geht.

Im **Digitalcafé** informieren Silver Surfer über aktuelle digitale Themen. Im Vortrag und Gespräch vermitteln wir Grundlagenwissen und geben anschließend digitale Unterstützung und Hilfestellung bei der Nutzung im Alltag.

Termine

22.01.2026

29.01.2026

05.02.2026

12.02.2026

19.02.2026

26.02.2026

05.03.2026

12.03.2026

19.03.2026

09.04.2026

16.04.2026

23.04.2026

07.05.2026

21.05.2026

28.05.2026

04.06.2026

11.06.2026

18.06.2026

25.06.2026

Angebot

Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“

Digitalcafé „KI im Alltag mit praktischen Beispielen“
u a. Bedienungsanleitungen, Kleine Reparaturen, Behörden-Briefe, Musik und Fotos etc.

Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“

Digitalcafé „Die elektronische Patientenakte“

Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“

Digitalcafé „Nutzung von Informationsportalen“

Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“

Digitalcafé "Routen- und Reiseplanung per App+KI"

Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“

Digitalcafé „Einkaufen und Bezahlen per App“

mit anschließendem Einkauf im Supermarkt

Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“

Digitalcafé „Nutzung von Informationsportalen“

Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“

Digitalcafé „Sicher surfen- Wie erkenne ich Fake News und andere Betrugsmaschen“

Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“

Wichtig! - Eine vorherige Anmeldung unter Tel. 0385 – 5574962 oder per Mail Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de ist erforderlich!

Veranstalter/ Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Technikexperten: Helmut Breitag, Gerhard Mahl, Rainer Baalcke,

Manfred Lohse, Prof. Dr. Gerhard Flick